



油画《一九九九年四月二十五日》(局部)，真实再现了当年万名法轮功学员到北京国家信访局和平上访，呼吁政府保障民众信仰自由的历史画面。作者孔海燕，毕业于北京中央美术学院油画系，1993年开始修炼法轮功，后来移居香港。作为“四·二五”的亲历者，孔海燕一直想把那天的经历和情形搬上画布；她花了5年时间，画了近400个真人的肖像，创作了这幅长168英寸(4.27米)、宽34英寸(0.86米)的巨型油画，获得2019年“新唐人全世界人物写实油画大赛”金奖。

破网软件下载地址

自由门专业版：<https://j.mp/fgp88>

自由门安卓版：<https://j.mp/fgv88>

亦可经由右边两个二维码下载

建议使用IE、Edge、Chrome、Safari、火狐等浏览器



自由门电脑版



自由门安卓版

# 还原

特刊

- 前奥运名将黄晓敏：  
法轮功给了我第二次生命
- 美国硅谷知名企业家缘归大法
- 电影演员：冯晓雅的传奇人生



## 各行各业的 修炼人 (一)

目录

- 前奥运名将黄晓敏：  
    法轮功给了我第二次生命 1
- 心脏病专家 如何治好自己心脏病 3
- 美国硅谷知名企业家缘归大法 5

---

- 工伤痴傻十多年 炼法轮功康复 11
- 曾与死神擦肩过  
    好莱坞明星发型师的人生 15
- 电影演员：冯晓雅的传奇人生 21

---

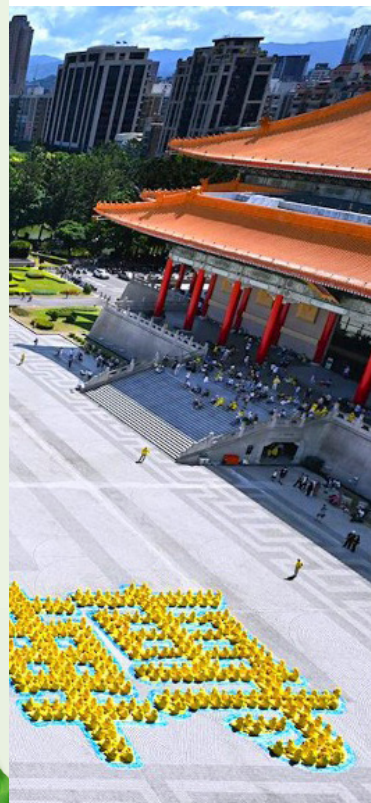
- 多年的“坚冰”终于融化 27
- 从“雁过拔毛”到一分钱不贪 31

封面图片：  
参加 1996 年北京国际法会的各国法轮功学员  
在戒台寺晨炼。

前言

# 正本清源： 还原真实的 修炼人

▶ 2026年2月21日丙午马年大年初五，法轮功学员参加纽约法拉盛中国新年游行，带去美好和祝福。图为部分横幅、花车和方阵。



## 法轮功弘传世界一百多个国家和地区

▼ 2025年10月18日，约5000名法轮功学员在台北自由广场排字，排出历年来最大的法轮图形和“法轮常转”四个大字。



1992年5月，法轮功（也称法轮大法）由李洪志大师在中国长春传出，由于其在祛病健身、提升道德方面的巨大作用，短短几年便吸引上亿人走入修炼。

目前，法轮大法已弘传世界六大洲100多个国家和地区，获得逾万个褒奖、支持议案和信函，受到世界各地不同族裔越来越多民众的喜爱和欢迎。法轮大法主要著作《转法轮》等被翻译成50种语言，在全世界发行和传播。

1999年7月20日，中共江泽民集团发动了对法轮功的迫害。如同中共历次政治运动一样，这场迫害也是以铺天盖地的谎言宣传开道。中共制造了“天安门自焚”“为求圆满升天杀人、自杀”等大量谣言，在国内肆意对修炼人进行抹黑和丑化宣传，完全歪曲了事实。

事实上，修炼法轮大法的人数众多，他们分布于社会的各个阶层，都是法轮大法修炼的受益者。他们中有获奖奥运名将、顶尖医学专家、科技公司的大老板、电影演员、科学家、艺术家，也有国家公务员、工人、农民、个体老板等等。他们有的身患顽疾，修炼大法后绝处逢生；有的在修炼后提升了道德修养，做事为别人着想；有的化解了矛盾，得到家庭的和睦、幸福。

为了澄清事实真相，《还原》将不定期推出“各行各业的修炼人”特刊，挑选主流社会人物和一些典型例子，讲述他们在修炼中的传奇故事，以还原修炼人真实的一面。

《还原》编辑组



▲女“蛙王”黄晓敏。

## 前奥运名将黄晓敏： 法轮功给了我第二次生命

上个世纪80年代初，让中国游泳队威震泳坛的“五朵金花”（黄晓敏、钱红、庄泳、杨文意、林莉），最早绽放吐芳的就是黄晓敏。

1970年，黄晓敏出生在东北鹤城的一个工人家庭里。10岁那年，她上体育课时被教练选中去学游泳；12岁时，被选入国家集训队。之后，她每天要泡在水里游泳七八个小时，完成15,000米或更多的游泳训练。年复一年，

每天超负荷量的机械式的训练几乎成了她生活的全部。

1986年，年仅16岁的黄晓敏在汉城亚运会上夺得了女子100米蛙泳金牌，一举成为亚洲女子蛙泳第一人。此后，在汉城奥运会上她又为中国队夺取了一枚银牌，实现了中国队在奥运游泳项目中奖牌“零的突破”。在此后，黄晓敏共获得过10多枚世界级各类游泳比赛的金牌。

24岁时，黄晓敏从国家队退

### 3 记者：完不成任务没奖金

中共1999年迫害法轮功以后，河北任丘电视台连续20天滚动播放了一条假新闻，声称河北省任丘市一位女士练功精神失常，抱孩子跳进白马河。后来，央视三台也播放了这一假新闻。

真实情况是：1998年5月的一天，袁玉阁女士骑自行车接放学的孩子，她的车闸失灵，因闪避学生而摔到桥下的土坡上（并没有掉进河里），一周后外伤痊愈。

2000年1月4日，袁玉阁写信向国际社会澄清事实：我修炼法轮功是真的，我不小心掉到桥下，报道中却说什么抱孩子跳河自杀。这是歪曲事实，把“莫须有”的罪名硬加在法轮功身上，加得上吗？事后，我对来访记者说：“报道失真，你得有职业道德。”记者说：“上级有任务，完不成任务没有奖金！”◎

## 法轮功在中国 完全是合法的

法轮功教人修心向善做好人，于国于民有百利而无一害，修炼法轮功不仅是合法的，而且应该受到表彰。

2000年4月9日，公安部颁布《关于认定和取缔邪教组织若干问题的通知》（公通字[2000]39号），该文件共认定“邪教”组织14种（在网上输入“公安部认定的邪教组织”就可查到这个名单），没有法轮功。

“邪教”之说，出自1999年10月25日江泽民接受法国《费加罗报》记者的访谈，随后《人民日报》跟风发表评论员文章。然而个人讲话和媒体报道均不是法律。◎



## “1400例”假新闻是如何出笼的？

中共迫害法轮功之初，炮制了大量假新闻，号称“1400例”，用来煽动民众仇恨。这些假新闻是如何出笼的呢？仅举几例。



### 1 造假换取免费治疗

李淑贤，30岁，黑龙江省哈尔滨市阿城区崔家屯人，1999年7月因胃溃疡住进哈尔滨第四医院，因贫困交不上住院费。医院院长给家属出主意：就说李淑贤是练法轮功练的，就能获得免费治疗。李淑贤及家属为了利益同意了。于是哈尔滨市《新晚报》记者赶到医院，用编好的台词让李淑贤的丈夫照着说。一篇污蔑法轮功的假新闻出笼了。

### 2 “栽赃法轮功可免死罪”

2000年辽宁盘锦市电视台曾报导“魏家杀母案”，事后了解到这位被杀的老人是以捡破烂为生的，其女游手好闲，打麻将，没钱了就找母亲要，母亲没钱给她，她在晚上将其母杀死。后来，公安部门的人给其女出主意：“你就说你练法轮功，往法轮功上一推没死罪。”当地老百姓都知道她不是炼法轮功的。

役，去韩国留学。因长期强化训练，之后她出现风湿、心律不齐、严重的腰椎间盘突出等病症，27岁时就面临瘫痪的危险。

1999年的一天，一位邻居来探望黄晓敏，鼓励她修炼法轮功，说：“只有法轮功可以救你，试一试吧！”

于是，她每天与邻居一起修炼，同时拜读法轮功的主要著作《转法轮》。第7天，她在炼功时感到右手掌如电风扇般吹来凉风。她猜想，由于长期在水中训练，身体里积存了许多寒湿，通过炼功能把这些寒湿排出去。

她的脸色越来越好，修炼法轮功不到半年，让她备受折磨的顽疾全部消失了。

2017年5月13日，在韩国汝矣岛汉江公园举行的第18届“世界法轮大法日”及大法弘传25周年的庆祝活动中，黄晓敏表达了自己的心声。

她说：“‘513’是世界法轮大法日，我怀着了一颗感恩的心来参加这个盛会。很多人看到的是我在世界泳坛上辉煌的成绩，却不

知我的身体也彻底垮下来。”

黄晓敏说：“退出体坛后，我的身体每况愈下，但医学无法解释，经常早上起来脖子动不了，就那样耷拉着。妈妈为此抱着我哭：‘孩子你才二十几岁，就像五六十岁的人，未来的人生该怎么过啊！你如果有个三长两短，我也不活了。’我和妈妈在痛苦中煎熬着。”

她激动地说：“我真的感谢我的师父给了我第二次生命，师父不仅告诉我‘真、善、忍’的法理，还帮我清理了生不如死的疾患，才令我今天能这么充实幸福地生活着。”

多年来，黄晓敏一直在韩国从事教练员工作。（大纪元）◎



▲庆祝“513”世界法轮大法日活动中的黄晓敏。



▲工作中的黎博士。

## 心脏病专家 如何治好自己的心脏病

著名的心脏病专家黎博士 (Le Thi Thanh Thai) 是越南最大的综合性医院——大水镗医院的心脏病科主任，从医 50 多年，救治病人无数，在国内心脏病专科领域享有很高声誉。可是她却有一个最大的遗憾，就是治不了自己的心脏病。

黎博士出身优越，受过良好教育。年轻时参加过越南战争，曾在枪林弹雨的战场上抢救伤员。因为她表现突出，被派往德

国学习和接受培训。

然而黎博士的心脏病史，比她的从医历史还要长。她在 13 岁时就知道自己患有心脏病。因为深受该病的困扰，所以她成年后，发愿要拯救那些与自己同病相怜的人，专攻心脏病学。

苍天不负有心人，她的愿望实现了，她成为了心脏病学的专家和权威人士，帮助很多病人减轻了痛苦。但面对自己的心脏病，她却一筹莫展。

### 镜头是事后 “补拍”的

2002 年初，在河北省“法制教育培训中心”（实为逼迫法轮功学员放弃信仰的洗脑班），参与炮制“自焚”案的记者李玉强与被非法关押的法轮功学员“座谈”。

当法轮功学员质问：“王进东两腿间的塑料雪碧瓶为什么烧不破？”

面对铁证，李玉强只好吐露了实情，说雪碧瓶是他们放进去的，镜头是事后补拍的。她还辩解道：“早知道被识破就不拍了。”

### 灭火器材 有备而来

2001 年 2 月 16 日，《北京晚报》曾报道：每一个“自焚”者身上的火是由三四个警察扑灭的。

那么，给 5 个“自焚”者救火得多少个灭火器？谁见过警察背着灭火器巡逻的？

2004 年 10 月 16 日，澳洲《时代报》(The Age) 对央视“自焚”录像作出了强烈的质疑，报道说，警方事先不知情，却在 90 秒内，携带大量消防设备出现在画面中。显然，灭火设备是事先准备好的！

### 突发事件 镜头稳定清晰

“自焚”是突发事件，央视的画面却那么稳定清晰，镜头紧跟事件发展移动，远景、近景和特写镜头俱全，这是多个专业摄像师，在事先做好准备的情况下，才能做到的。

种种破绽，足以证明“天安门自焚”案是中共江泽民集团上演的一出闹剧，因此，演艺界人士戏称：天安门广场是“最大的摄影棚”。◎



## 天安门广场是「最大的摄影棚」

2001年1月23日，大年除夕，天安门广场燃起了“自焚”之火，中共谎称是法轮功学员所为。但是央视《焦点访谈》播出的“自焚”录像却漏洞百出。



### 500 度高温， 坐如钟

汽油着起火来，能达到500多度。即使我们将手伸进100度的沸水中，也不会“岿然不动”吧，更不要说500度的汽油之火。王进东全身烧伤却能稳坐如泰山，谁信呢？

平日做菜时一点热油溅到胳膊上，都烫得直甩胳膊。那“自焚”要是真的，王进东早就在天安门广场上又蹦又跳啦。

### 500 度高温， 塑料瓶烧不化

“自焚”者王进东衣服被大火“烧”破，可两腿间装有汽油的塑料雪碧瓶却翠绿如新，最易燃烧的头发也完好无损。

有人做过试验：装着汽油的塑料瓶如果点燃，5秒钟瓶子开始变软，7秒钟收缩变形，10秒钟缩成一个小疙瘩。

难道王进东两腿间的塑料瓶是特殊材料做的？

随着岁月流逝，黎博士的心脏病越来越严重，不得不接受手术。她选择了一家国外先进的医院进行手术。不幸的是，手术后她发烧长达3个月，在她的心脏中植入的心脏瓣膜总是与她的身体发生排斥。手术后，当她看到自己的胸前各种监控设备上的线缆凌乱地交错延伸时，作为专家，她已经预感到了可怕后果——她只能面对死亡。

雪上加霜的是，陪伴她一生的非常爱她的丈夫，在此期间突然去世，这差点摧毁了她。她想，也许不久就会与丈夫在另一个世界相聚。眼看要走到生命尽头的时候，希望出现了。黎博士有一位很要好的同事集（Thu）博士，也是一位拥有多年临床经验的医学专家，曾经负责柬埔寨王室和高级官员的医疗服务。

一天集博士来看她，向她介绍了一种源自中国的传统修炼方法——法轮功，并说这种修炼方法奇迹般地治好了自己的病。黎博士知道，这位朋友患有神经系统疾病已经20多年了，同时还

有其它病。修炼法轮功以后，这些病奇迹般痊愈了。

黎博士接受了集博士的建议，开始修炼法轮功。她学会了法轮功的五套功法，同时开始阅读法轮功主要著作《转法轮》，用“真、善、忍”指导自己的行为。没过多久，黎博士开始康复，精神状态越来越好，陪伴她几十年的心脏病竟然在不知不觉间消失了。

在体内植入了人工心脏瓣膜的情况下，她不需要服用任何药物，包括抗凝剂，这在现代医学上是无法解释的事情。

她不仅恢复了健康，也找到了人生的希望。她衷心地感谢法轮大法创始人李洪志先生。（希望之声）◎



▲黎博士的特殊经历被当地报纸报道。

# 美国硅谷知名企业家缘归大法

——明慧之窗记者宋芙蓉综合编辑



插画：《重德》



以前有个同事掌管着大家的福利钱，但他总是用这些钱来报销自己的支出，大家都很有意见。而我每天第一个上班，最后一个下班，打扫卫生兢兢业业，不计工作多少，也不占别人一分便宜，他们就把钱让我保管，我把钱的数额一星期一公布，就是剩一毛钱也让大家心里明白，他们笑着说：“我们信任你，一年不公布对你也不怀疑。”

上级单位来检查，我的工作岗位每年都是第一名，局长在大会上多次表扬我：“我们单位如果都像某某某一样，单位早就搞好了。”

我自从炼了法轮功，就再也不从纳税户手中捞油水了，被称为“清水衙门”。这真是“修炼前后两重天”呀！（明慧网征稿选登《税务干部：前后两重天》）◎

我一边听李洪志老师的讲法录音，一边自责。从那以后，我的人生观彻底改变了。通过炼功，我无病一身轻。有一次，中秋节前夕单位要检查发票，很多纳税人为了少纳税和在发票上做手脚，给我送来了购物卡，我都一一拒绝。有的纳税人请我吃饭，我说：“你一家5元钱能吃饱，但如果你请我吃饭，85元也吃不饱，饭馆饭太贵啦！”从此以后，我从不吃纳税人的饭。

有一次，一个纳税人的发票出了问题，晚上到我家送礼，我说什么也不收，他怎么也不走。我指着我家会客厅墙上挂的“德”字说：“我炼法轮功讲‘真、善、忍’，你看我家墙上写的‘德’字，人要重德呀！我收了你的礼，会失去德。只要不违反国家政策，我会在政策范围之内照顾你。”他笑着把礼品拿走了。后来他对我说：“我有个本家叔叔也炼法轮功，知道你们是好人。”

有的纳税人想和我套近乎，问我手机号和家中的电话，我说：“要打就打办公室电话。”

同事们都有好几套房子和高级小轿车，我不眼红，我就按“真、善、忍”标准要求自己。

有一次过年，一个纳税人想给我送礼，问我家住哪儿，我不告诉他，他说：“咱们是亲戚，你婆家姑姑二闺女的女婿的二爷爷（二爷爷从小随母改嫁）的孙子叫我姑父。这不是亲戚嘛！”我笑了，我知道他是看重了我手中的权力，想和我手中的“权”攀亲戚。这个权可不是私人的。尽管中共政府一个劲儿地迫害法轮功，一个劲儿地腐败，利用手中的权力去坑国家，损公肥私，可我还要为国家着想，“臣若不私而国不腐”（《精進要旨·修内而安外》），李洪志老师的话响在我耳边。



美国硅谷企业家克里斯·纪泽（Chris Kitze），是多家高科技公司的创始人、主席和合伙人；过去30年间，他创建的公司市值超过数十亿美元。

纪泽对东方的信仰充满了憧憬，因缘际遇走进法轮大法修炼，他不仅戒了酒，挽回了几乎破裂的婚姻，大法还开启了他的智慧。

### 喜爱中国传统文化

纪泽在美国科罗拉多州长大，家人都是基督徒。他小时候接触过佛教修炼故事，了解到轮回的概念。上大学时，纪泽修过一门中国哲学思想的课程，接触到中国传统文化，觉得非常美好，他把老子的《道德经》从头到尾读了一遍。

### 遇到法轮功相见恨晚

2006年，纪泽带着女儿在纽约度假的时候，在时代广场看到法轮功学员集体炼功，他感到非常祥和美好。

他还发现法轮功的修炼没有一定的形式，非常适合于他的生活方式。2009年的夏天，他主动通过邮件找到了当地的法轮功学员。

“很重要的一点是，从来没有一位法轮功学员找我要过一分钱。当发现这个功法跟钱一点关系都没有的时候，我知道这是一门好功法，这就是我要找的东西。”纪泽还说，自己有“相见恨晚”之感。

### 《转法轮》解人生不解之谜

纪泽花了差不多两个星期的时间，看完第一遍《转法轮》。他表示，《转法轮》解开了他心中多年的不解之谜。

这让他体会到《转法轮》真的威力无比，直指人心及宇宙的核心，直接针对事物的本质讨论，不像现在的科学，都是对事情迂回间接的探讨。他说：“用迂回的方式，永远隔着一层，这样永远也得不到真相。只有直接面对问题核心，亲身经历，才是最有力

找寻答案的方式。”

### 神奇体验加强炼功动力

读完《转法轮》后，纪泽便联络当地学员一起炼功。一开始炼第五套“神通加持法”时，他盘腿打坐10分钟，就痛得受不了。炼功6周后，他到旧金山中国城花园角参加集体炼功，想体验一下集体炼功的感觉。这次炼第五套功法竟可以撑过35分钟。

慢慢地，他打坐的时间越来越长，炼到接近一个钟头的时候，他的天目打开了！突然间他看到一只大眼睛就在他面前看着他，这让他吃了一惊。他说：“我的亲身体验印证了《转法轮》讲的是真的，天目的确存在。”

纪泽说，当他炼功的时候，觉得非常美好，仿佛一切不好的东西都从身上清理出去了，感到心如明镜。如果几天不炼功，就觉得一身沉重。很多同修和他交流过，修炼像是在逆水行舟，不进则退。“所以你必须经常炼功，不能偷懒。”他说。

### 破镜重圆 全家走进大法修炼

修炼之后，纪泽的生活发生了很大的改变，原本几乎要和妻子离婚的他，夫妻关系变得和睦，因为他修炼后认识到，没有什么事情值得争吵，“该是你得的，不用吵也会是你的。”他说，“法轮功让修炼人向内找，找到自己的缺点，加以改善，提升自己的道德，变成一个更好的人。”

修炼后，他的失眠、严重过敏症等问题都消失了。“再也没有睡不着觉的问题了。”

另外，他曾是个美酒收藏家，酒窖内藏有上万瓶名酒。修炼后，他彻底戒酒了，他说：“我停止了饮酒，好像就在一刹那间我就戒酒



▲ 克里斯·纪泽在旧金山花园角炼法轮功第五套功法。



插画：  
《贪心的税务干部》

烧香磕头，也没见我的病好。

1998年，一个以前病友的丈夫对我说：“去炼法轮功吧！我老伴儿炼了法轮功腰早好了，在家正伺候月子呢！”开始我不相信，因为我也求过神拜过佛，但我病就没好。有一天我在床上躺着，心里想：“什么办法都试过了，但病就是好不了，要不就炼炼法轮功吧！”

病友的丈夫给我送来了李洪志老师讲法录音，我静静地听着，听了一盘又一盘，怎么说的和我的人生观不一样呢？

我是一名国家税务干部，处处争强好胜，因手中有权，真是“雁过拔毛”。有时我对丈夫说：“记着，单位的纸箱子也得给我拿来，还能卖两毛钱呢！”对我手下的纳税户就更不客气了，我一个弱女子，到面粉厂驮面粉（因不掏钱），一辆小自行车驮两大袋，走在坑坑洼洼的土路上也不觉得沉，一天好几趟，吃不了就卖掉。

一到年节就睡不好觉，挖空思想到哪个纳税户那里再多捞点儿。纳税户给我送礼更是理所当然地收下，从不推辞，有时还嫌送得少，没事儿也找纳税户点儿事儿，在纳税户用的发票上下功夫：这儿开得不符合规定，那儿不符合政策，不给签字，鸡蛋里挑骨头。这样他们就能给我多送点儿礼，送得更多点儿。

到纳税人开的饭馆里吃饭从不掏钱，有时还经常往家叫几个菜。有权不使白不使，没权了谁还肯给我送呀！到大企业去检查，吃饱喝足还往家拿，直到拿不动为止；有时到商店买东西让纳税人结账，他们乐意给我结账，我笔杆儿一动，他们会少纳税，多沾国家点儿光。就这样浑浑噩噩地过了一天又一天，争呀斗呀，落了浑身病。

我指着我家会客室墙上挂的“德”字说：“我炼法轮功讲‘真、善、忍’，你看我家墙上写的‘德’字，人要重德呀！”

## 从“雁过拔毛”到一分钱不贪

我以前浑身是病，生活不能自理，腰椎间盘突出，走路一步步往前挪，用一种特制的钢筋片做的宽腰带把腰支起来；三伏天都怕凉，睡觉盖小棉被，不敢开窗户，一住院就是3个月，屁股被针扎得没一块好肉。用护士的话说：“到处筛子眼儿，没地方扎了。”中药吃了几麻袋，西药吃了不计其数。除了吃药，还进庙去求神拜佛，



了，非常自然的。”

纪泽的太太和两个女儿看到纪泽修炼大法后的变化，也看到其他法轮功学员的风貌和品行，她们也相继走入大法修炼，成为纪泽的功友。

### 解决棘手问题的秘诀

纪泽说，经营公司总会遇到很多棘手问题，但是由于他修炼法轮大法，智慧不断涌出，使他能够冷静地对待各种挑战。他说：“修炼法轮功给我带来了平和，我有了干净和清晰的思想，心如明镜。”

身为知名企业家，他说，商业成功有三大要素：一、坚持；二、愿意接受失败；三、好的商业道德。“作为生意人，你要服务社会和客户，你要给别人需要的东西，而不是你要给的东西。”

纪泽发现，法轮功“真、善、忍”的原则，适用于他个人生活的方方面面，无论是对家庭、对朋友，还是对商业客户，这种价值是永恒的。

### 去中国城交朋友

作为一名西方人，纪泽常常想着要去中国城交朋友。他说，在旧金山的中国城还是有很多人 对法轮功存在误解，这些人真的不了解真相。

克里斯·纪泽先生表示，自己是法轮功的亲身受益者，“这种情况下，我们能做的，就是去那里炼功、发真相传单、交朋友、讲真相。中国城里还是有很多的好人，他们需要机会明白真相，这也是我们应该做的。”

### 谢谢师父将大法传给全世界

纪泽感谢师父将大法传给全世界，让世界各族裔人士受益。他说：“我觉得多年来自己一直在寻找这种修炼方式。”所以成为大法徒让他有一种相见恨晚之感，对纪泽而言，修炼法轮大法能让人“了解宇宙的高层法理，并按按照这个法理变成更好的人”。  
(明慧网) ◎



## 法轮大法简介

法轮功，又称法轮大法，是由李洪志先生于1992年5月传出的佛家上乘修炼大法，以“真、善、忍”为根本指导，包含五套动作舒缓优美的功法。

### ● 教人向善

法轮功要求修炼者从做好人做起，努力按照“真、善、忍”标准提升道德，能使人变得诚实，善良，宽容，平和。

### ● 使人健康

1998年，北京、武汉、大连及广东省的医学界专家进行5次医学调查，证明法轮功祛病健身的有效率高达98%。

### ● 福益社会

1998年，乔石与部分人大离退休老干部对法轮功进行数月调查，得出“法轮功于国于民有百利而无一害”的结论，并向政治局提交了调查报告。

## 如何入门

1. 尽快通读一遍《转法轮》（观看一遍李洪志老师的讲法录像，或听一遍讲法录音）；
2. 学会法轮功的五套功法（观看李老师的教功录像或请法轮功学员义务教功）；
3. 接下来每天读《转法轮》，并习炼五套功法，就可以开始修炼了。

## 法轮功 五套功法

法轮功有五套功法，简单易学。◎



第一套功法  
佛展千手法

插画：  
《照顾婆婆》



出院后，我们接她到我家，老人家是谁家也不去，说死也要死在自己家。三小叔子因公婆偏心多年不登门了；四小叔子早已去世；就我丈夫和五小叔子了。我想，我是大法弟子，就应该做好，用法轮标准要求自己。我无怨无悔孝敬老人。

我去照顾婆婆时，就给她放大法师父的讲法录音，教婆婆念“法轮大法好、真善忍好”，并用大法的道理开导她。五小叔子媳妇也很孝顺。在我们精心照料下，婆婆很快恢复了健康。

大法使我修去了自私和狭隘，学会了忍让与包容。如今，我已年近七旬，身体健康，生活充满了阳光。我和丈夫都有退休金，女儿在市里给我们买了楼房，这一切都是法轮大法赐给我们的福分。（正见网）◎

我豁然醒悟，也许是前世欠大伯哥的，我还怨什么呢？想到这儿我心情平静了许多，明显地感到心中那个“怨”的物质越来越弱。

正赶上公公 80 大寿，我借机去了。在酒宴上我喊了爹，敬了酒、祝了寿，公爹高兴地流出了眼泪。公爹苍老了很多，我心酸了，公婆把 5 个儿子养大成人也不容易，面对 5 个家庭，他多了你少了，二老夹在中间多难啊！我竟为一己私利怨恨二老 20 多年，这要不是修大法，可能真是“老死不相往来”了。

### 三、尽孝

半年后公公去世了，婆婆把自己的楼房给了大伯哥的儿子，婆婆和大伯哥住在一起。我和丈夫时常去看望她，帮她做一些力所能及的事，婆家的亲朋好友都看在眼里。

有句老话叫：“指着地不打粮，指着儿子不养娘”。这句话在婆婆那里应验了。

婆婆有 5 个儿子，大伯哥是包工头，收入高，家庭环境好，婆婆最偏袒的是大儿子，她把一生的积蓄、工资、市里的楼房，还有卖林子的钱都给了大儿子。大伯哥曾对婆婆许愿“活养死葬”。

如今，婆婆已是九旬老人，什么也不能干了，却被大儿子扫地出门，连房子也不让住了。大伯哥先后娶三房妻室，把老人几十万的钱挥霍一空，婆婆为了讨要自己的钱到处打官司告状，都因没有证据不了了之，婆婆一气之下服毒自杀，经医院抢救命保住了，身体却垮了。



第二套功法  
法轮桩法



第三套功法  
贯通两极法



第四套功法  
法轮周天法



第五套功法  
神通加持法

# 工伤痴傻十多年 炼法轮功康复

文 / 法缘

我16岁就参加工作了。一年后在突发的井喷事故中，我第一个冲上井架抢险，结果被呼啸喷发的气体熏昏，倒挂在井架上。我因吸入硫化氢气体而中毒。硫化氢是剧毒气体，吸入少量高浓度气体即可短时间内致死。它对眼睛、呼吸道黏膜、整个呼吸系统及神经系统都会造成很大伤害，幸存者会留有神经、精神后遗症。

## 傻傻痴痴十余年

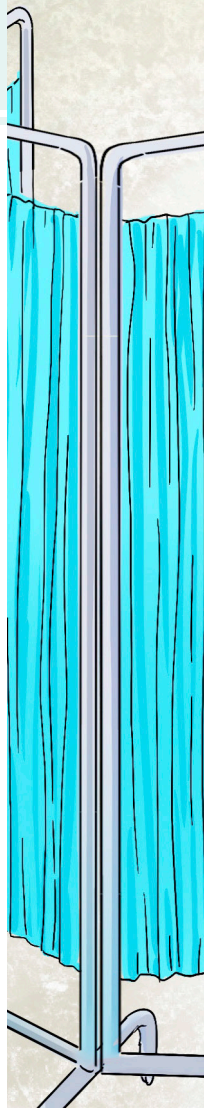
于是，之后的约10年间，我辗转于医院、防疫站之间，上级

检查团又送我到上海做高压氧舱治疗，疗效甚微，我的工伤鉴定为：工伤中毒，痴呆一级。

当恢复一点点记忆时，我已经被安排到一个招待所去了，为的是如身体突发状况，方便直接就医。食堂特许每月给我10斤鸡蛋补助。那时招待所院子里有一大堆翻修招待所所用的沙子，我每天拿吃饭碗一碗一碗地掏沙子，一天到晚地掏沙子玩儿，吃饭得有人来喊。

招待所里住着几个顽劣的小青年老欺侮我，从我头上单腿跨，拿我当鞍马，从我身上跃过去，我时常被摁在沙堆上，一脸一嘴

插画：  
《丈夫被打》



家一间半房。我们搬进来那天，大伯哥就很不高兴，连摔带骂的，我们忍气吞声住下来。

大伯哥为达到“拔了萝卜地方宽”的目的，处处排挤我们：我家养的蜜蜂，他给下药药死；我家园子种的菜，他放鹅吃掉；我家晾的衣服，他给撒锅底灰；他把脏水往我家院里泼。

丈夫实在看不下去了，找大伯哥评理，结果被打得耳朵缝了好几针。找老人老人不管，找村里也解决不了，我们受不了了，只好搬出去租房子住。有邻居给500元钱要买我房子，我找公爹商量，公爹说：你们有权住，无权卖，要卖就卖你大哥，你大哥就给你200元。

那时，我每月工资只近百元，一下少给300元，这不是白捡房子吗？我生气地说：“你们这么做太欺负人了，那房子我不要了，以后就是露宿街头也不踏你家半步。”

就这样，大伯哥没花一分钱霸占了我的房子。我和婆家结下了“老死不相往来”的死结。

## 二、解怨

我对婆家的“怨”刻骨铭心，平时走路碰头我都视而不见，丈夫回婆家我都气得发疯，每天都想和丈夫离婚。

多年的积怨，搞得我身心疲惫，彻夜难眠，多种疾病缠身，40多岁时我就卧床不起。就在生命垂危之际，法轮大法传到了我们的乡村。炼法轮功后，我无病一身轻，天天阅读大法著作《转法轮》，书中博大精深的法理使我折服，也启迪了我的善念，荡涤着我的身心，融化着我那颗多年顽固不化的怨恨“坚冰”。

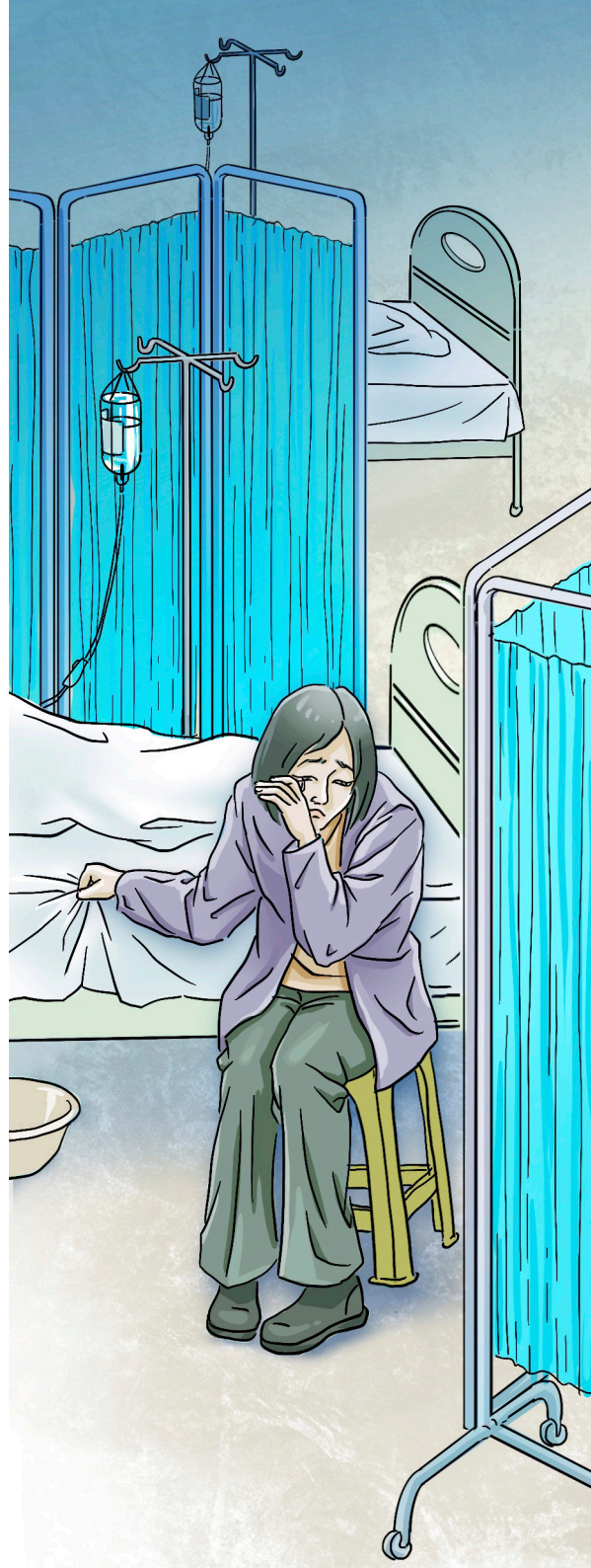
# 多年的“坚冰”终于融化

文 / 净尘

我是一所农村小学的教师，我能吃苦，很要强，向往美好的生活。可生活中的坎坷，却令我的身体状况一路下滑，疾病缠身。就在走投无路之时，我有幸走入法轮功修炼，疾病祛除。法轮大法犹如指路灯，为我解惑破迷，化解了我多年的怨恨。

## 一、结怨

我丈夫有兄弟五人，丈夫排行老二。婚后我们就和大伯哥住东西屋，一



► 插画：井喷事故。



沙子。我在他们的嘲笑嘻骂中，木然地看着他们从我头上身上跨越，却想不起该说什么做什么。

28岁时，我结婚了。妻子是一个贤惠、漂亮、皮肤白白的农村姑娘。我每天看见她就笑，其它什么也不会。她像照顾孩子一样照顾我，给我洗澡，我是叫站就站，叫坐就坐。为了领取那补助的10斤鸡蛋，她骑着自行车奔波在乡间十几里的土路上，前面是鸡蛋，后面坐着我。

之后我们有了一个儿子，我和儿子一起满地爬着玩。又傻又残的我成了家，有了妻儿，生活似乎有了希望。可是，作为顶梁

柱的妻子，却患上了重症肌无力，在儿子只有2岁半时去世了。家没了，我只好在姥姥家、姨妈家、妹妹家轮流转。

## 修大法一年恢复智商

大约2002年，我幸运地遇到了法轮功。但我脑子不清醒，读不懂法轮功的书籍。可是我从前学过武打之类的东西，这对我学炼法轮功的动作起了作用，我学会了法轮功的五套功法。

我的姨妈修炼法轮功，她看到我脱掉衣服在师父的法像前炼功，觉得我对师父不敬，就劝我

► 插画：老队长赞大法。

不能这样。可我认定只有这样师父才能看清我的身体哪里出了问题，好给我净化身体啊，做B超时不就是这样嘛！三番五次下来，姨妈非常无奈，只好随我去了。两个月后，妹妹来了，我被逼迫穿上衣服炼功。

炼功后，我不怕冷了，倾斜的肩膀平衡了，不灵便的半边身灵便了，人们都说我蜡黄的脸有血色了，智商也在一年后基本恢复。

单位每年都来了解我的情况，我康复后回原单位工作。队长看到我皱着眉说：“3个月前我见了你，脑子还不太清楚，怎么这么快就好了？”我告诉他，修

炼法轮大法使我康复了。他震惊得“唿”一下从椅子上站了起来，说：“一会儿别告诉别人了，我知道法轮大法好，我对面座那个女的，你千万别对她说啊！”

之后，我在集市上遇见了退休的老队长，他问我：“你还认识我吗？”我说：“你是老队长。”

他吃惊地问：“你好了？你怎么好的呢？”我告诉他炼法轮功炼好的，法轮功师父都来咱们这里传过法，“天安门自焚”是假的，是栽赃陷害等等。我们一边走一边讲。他一抬头看见了我喷在墙上的字，不由地说：“哟，咱这也有‘法轮大法好’，你看！”他满

1999年7月之前，大陆很多报纸、中央及部分省市电台、电视台都曾对法轮功做过正面报道。以下是其中的几例。

### ● 大连日报

1997年3月17日载文《无名老者默默奉献》，报道了一位名叫盛礼剑的古稀老人，利用一年时间，默默为村民修了4条全长约为1100多米的公用道路。当人们问他是哪个单位的、拿了多少钱时，老人说：“我是学法轮功的，为大伙做点好事不要钱。”

### ● 中国经济时报

1998年7月10日《中国经济时报》的报道《我站起来了！》，讲述了一个瘫痪16年的病人，仅修炼法轮功3个月就站起来的神奇故事。

### ● 中国青年报

1998年8月20日，法轮功学员在沈阳亚洲体育节开幕式上入场。《中国青年报》刊载《生命的节日》一文对参加体育节的法轮功学员做了报道。

### ● 羊城晚报

1998年11月，《羊城晚报》以《老少皆炼法轮功》为题，报道了广州法轮功炼功点5000人的大型晨炼；曾患高位瘫痪，全身70%部位麻木失灵，大小便失禁的林婵英，修炼法轮功后彻底康复。报道还配发了93岁老人和2岁小孩炼功的照片。

# 法轮功受欢迎 “于国于民 有百利而无一害”



▲ 在 1993 年北京健康博览会上，法轮功被授予大会唯一的最高奖——“边缘科学进步奖”，李洪志先生荣获“受群众欢迎气功师”称号。



眼的赞同与敬佩。

我给我舅舅讲法轮功真相，舅舅听着听着，起身去叫他女婿进屋听我讲，他对女婿说：“你看他以前那个样，现在知道这么多，能记住这么多事情，真是不可思议！从他讲的话看，他师父就是了不起！”

我康复后生活自理了，也不需亲人的照料了，使亲人们见证了法轮大法的神奇。

### 讲真相两件趣事

在某市，我给一个人讲了法轮功真相，他都接受。我又拿出

“法轮大法好”的模板给他看，每个字高约 6 厘米，我说：“这字保平安得福报。”他说：“你别喷外面了，你喷我卧室吧，我天天都能看见，天天都能念，多好。”

另一件事，在一个露天商场里，我正往车筐里发真相资料，一个警察一把抓住我，我忍不住笑了起来，看着他笑，把他笑糊涂了。

我在商场边上找了个清静的台阶，让他坐下，听我讲真相。后来，他每次见到我都热情地打招呼。

感谢法轮大法师父的再造之恩！叩谢师父！（明慧网）◎



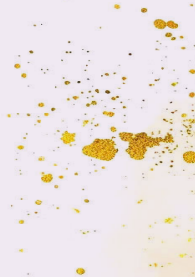
▲《羊城晚报》以《老少皆炼法轮功》为题的报道。

1992 年至 1999 年，在这 7 年间，法轮功以人传人、心传心的方式迅速传遍神州大地。

据 1998 年底中国政府的一项统计显示，全国学炼法轮功者超过 7000 万。

1998 年，乔石等部分人大离退休老干部对法轮功进行了数月的详细调查研究，得出“法轮功于国于民有百利而无一害”的结论。

# 曾与死神擦肩过 好莱坞明星发型师的人生



好莱坞明星发型师乔尔吉欧在事业上大获成功。可有一次他与死神擦肩而过。经历了这一深刻的濒死体验后，他开始省思自己，并且很快找到了人生目标。

## 事业成功 却很空虚

乔尔吉欧现年56岁，出生在澳大利亚。他在好莱坞从业30多年，发型师职业生涯非常成功。到上世纪90年代末时，他已经成为洛杉矶十大发型师之一。和他合作过的好莱坞大牌明星包括基努·里维斯和小罗伯特·唐尼等

人，不胜枚举。他在印度宝莱坞也同样成功，常与那里的知名影星合作。

尽管事业成功并受到外界关注，但乔尔吉欧却觉得自己很空虚。他说：“我虽然赚了很多钱，但并不快乐。我觉得自己的灵魂在枯萎。”

乔尔吉欧在少年时期就常常思索：人为什么会生病，会死亡？怎样做一个好人，生命的意义是什么？他读了许多宗教的书。20多岁时他去一个修道院住了4天4夜，和修道士们进行探讨。但他觉得那不是他要走的路。



▲ 新世纪影视的新片《演员梦》剧照

## 收获的喜悦：不忘感恩

“我记得拍摄《演员梦》时，起初，其实这个角色，对我而言，是有一定的压力的，并不是那么轻松。那时，有一段时间，我是有一点点的沮丧，我不知道自己能不能完成这个角色任务。这时，也是同样的，我身边的这些人，都过来跟我聊天，说你不要有太大压力，其实你不是一个人在演戏，你背后还有我们。”

“当我听到这句话的时候，我特别地感动。我觉得我不是一个人在完成这件事情，我也不是孤军奋战，我背后有这么多人支持我，鼓励我。所以这么几年下来，我也越发觉得，自己不会

像以前那样害怕，担心，我也越加变得勇敢，坚强，而且也乐观了。”冯晓雅说。

“所以我觉得，是这个环境改变了我，重新塑造了一个全新的我。”

2022年，女主角冯晓雅获得了加拿大多伦多 Alternative 国际电影节（ALTFF 2022）春季评选的最佳女主角。

回顾自己人生的奇迹，冯晓雅说：“在我很小的时候，医生说我不活不过20岁。可当我拜读《转法轮》后，奇迹在我身上发生了，是法轮大法给了我新生。”“我深知是大法师父的加持，让我开智开慧，才有这样的神迹展现。”（大纪元）◎



◀ 冯晓雅从 2012 年开始修炼，她本人亲身体会到了大法的神奇。



▶ 乔尔吉欧

也是一样，要让自己内心世界变得更充实，思想境界更提升，让演员的美，不仅仅是外表，而是由内而外散发出来，这是一种内外兼修的过程。”

### 饰演林美月： 演绎相似的人生经历

“其实我觉得也挺巧合的，当我看到剧本时，我就觉得林美月这个人物，跟我过去的经历非常相似。”冯晓雅说，“我跟林美月一样，都拜读了《转法轮》这本书，也同样是这本书，改变了我，让我重获新生。”

《演员梦》主要讲述的是一个女演员的故事。在大陆演艺圈

中，很多人为了名利不择手段，女主人公林美月，在她演艺生涯中，也受到一些重创，遭受了很大的打击，经历了 10 年的坎坷。但是她也很幸运，在一次机缘巧合下，她因为看了一本宝书而获得重生。

她从此脱胎换骨，也感动了自己的家人、朋友，甚至曾经的仇人。

“饰演这个人物，让我感到巨大的善的力量。林美月用她博大的胸怀，融化了她心中多年的怨恨，也感染了周围所有的人，所以，我觉得她的这种善的力量是无比的巨大。”冯晓雅说道，“林美月瘫痪了 10 年，到最后她站起来了。”

同时，他也在学业上下功夫，从墨尔本维多利亚大学的服装、美容和美发专业毕业后，于上世纪 80 年代开始了他的发型设计生涯。

最终，乔尔吉欧打入位于洛杉矶的好莱坞，为大牌明星们设计发型。在灯红酒绿中，他渐渐迷失在物质生活中，并且开始在派对上吸食消遣性毒品。

他说：“因需要长时间努力工作，并且不停地东奔西走，再加上周围充满丑恶的负能量，我开始吸毒。这东西给我造成非常严重的干扰。”

### 一次濒死体验

2002 年，乔尔吉欧在英属维京群岛参与一个为期 10 天的节目摄制时，经历了一次昏死过去的体验，并从中学到了最惨痛的人生教训。

乔尔吉欧工作时猛然中断吸毒，在那 10 天里一点毒品都没有沾。然而，在工作进行到一半时，他的毒瘾发作，难受得很厉害，无法起床，也无法为模特儿做发型。一名化妆师被迫代他的班。

乔尔吉欧出现了生命危险，他回忆说，那是一次濒死体验。



▲ 乔尔吉欧在炼法轮大法的第五套功法。

▶ 乔尔吉欧在孟买班德拉炼法轮大法的第二套功法。



他说：“我记得，我躺在床上时感到自己离开了躯体。我知道自己在死去。”

“我回想了自己的一生，知道自己迷失了方向，也明白了自己来到世间是有原因、有使命的，只是还没有找到。我说，‘请给我一次机会，我还没做好离开的准备。请给我一次机会，再给一次机会。’在我发出那一念后，我立刻开始返回到身体里，我睁开了眼睛，感觉到好受多了。”

乔尔吉欧回到洛杉矶后，彻底停止了吸毒，不再和那些所谓的“朋友”来往。

## 修出平和、积极的心态

32岁时，乔尔吉欧放弃了一切，回到澳大利亚和父母一起生活。在回家后的头4个月里，他过着隐士般的生活，除了吃饭、睡觉，就是读书，这就像是一种康复治疗。

很快，乔尔吉欧发现自己不想回好莱坞了。于是他付了首期款，在布里斯班买了一套公寓，并开始找工作。

在海外功成名就的乔尔吉欧，在澳大利亚找到的第一份工作是为一家车商拍电视广告。在

▶ 电影《演员梦》获12项国际电影节奖，图为剧中女主角林美月的扮演者冯晓雅。

演員夢  
SILVER SCREEN  
DREAMS



种能量，有一种热流，从我头顶一直贯穿到脚下。我觉得那种感觉非常舒服，非常奇妙，无法用语言表述。”冯晓雅说。

“奇迹在我身上展现了，我去医院检查时，我的病不翼而飞了，所以我非常地感恩，感恩法轮大法给予我的这一切。”

## 加入新世纪影视

2016年，冯晓雅来到了加拿大，机缘的巧合使她加入了新世纪影视，开始学习表演技能。

冯晓雅说：“这个团队中的每一个人，都是法轮大法的修炼者。在这里我们一起学习表演，一起进行电影制作。每天我都觉得过

得特别充实，特别愉快。这里的每个人都帮助我，我觉得他们都非常善良，这种善良源自于‘真、善、忍’。我觉得‘真、善、忍’背后的力量非常巨大。”

“我们在拍摄过程中，有时演员可能一时达到不了导演所给的人物状态时，周围很多人都跑过来，鼓励你‘没有关系，你不要紧张，你放松一点，一定能做到的’。没有任何人会数落你，瞧不起你。导演也会告诉你，怎样才能达到人物状态，给你耐心讲戏。所以，这种环境，我觉得也是改变了我，感染着我。”冯晓雅说道。

“为了提升自己，我们除了上表演专业课程，在日常生活中

## 电影演员冯晓雅的传奇人生

2016年，冯晓雅来到了加拿大，机缘的巧合使她加入了“新世纪影视”的电影制作团队。短短几年，她从不懂表演，到参演电影《演员梦》。而后《演员梦》获多项国际电影节奖，她本人也获得最佳女主角的奖项。

### 人生低谷遇奇缘

冯晓雅在很小的时候，就患有很严重的肝病，父母带她四处求医，但最后，都找不到医治方法。医生告诉她和家人：“如果再这样下去，可能都活不过20岁。”

“很长一段时间，我都处于人生的低谷，我不敢去接触外界，甚至很长一段时间都没有朋友。”

冯晓雅说。她经历了对生命的绝望和无助。

幸运的是，冯晓雅的家人修炼法轮功。最初，他们说你应该读一下《转法轮》这本书。起初冯晓雅不太相信，一本书就能改变一个人的命运，让人身体健康？冯晓雅抱着试一试的态度去看这本书。

在《转法轮》这本书中，她看到了很多一般书中看不到的道理。生命真正的意义、生命更高的追求、更美好的境界、“真、善、忍”宇宙特性……冯晓雅感觉豁然开朗，明白了人活在世上是为了什么。

“我记得当我第一次炼功时，我的身体一直在发热，好像有一

► 乔尔吉欧在家中打坐。



工作期间，他和化妆师进行了有意义的交谈。

乔尔吉欧说：“她的背景和我相似，以前常跟随一个大型摇滚乐队满世界跑。她还说她得过克隆氏症，这是一种无药可治的罕见疾病。”这位化妆师还告诉乔尔吉欧，她在修炼法轮功后恢复了健康。

乔尔吉欧说最吸引他的是，这是性命双修的功法，除了修行做好人，还可以“修命”——延年益寿。“我也喜欢该功法的根本原则——‘真、善、忍’。此外，学炼该功法是免费的。”

他在回顾学功感受时说：“该功法真的很强大，做第二套动作时我反应非常强烈，感到天旋地转，并且大口地呼吸。我明白，那是因为有不好的东西在从我的身体里排出来。几分钟后我就没事儿了。”他随后向炼功点的学员提出要读法轮功书籍。

他说：“法轮功彻底地改变了我的生命。”在修炼法轮功后，他的支气管炎、脊椎侧弯及抑郁症全都没了。“我变得平和，积极向上。”打小就困扰他的人生疑问也都得到解答。“就像一套拼图，一块块地解决，最后都解决了。”



◀ 乔尔吉欧为宝莱坞巨星贾桂林·斐迪南造型。

## 工作中打造美好

乔尔吉欧决定回到那个更大的圈子，以便对那里的人产生积极影响。乔尔吉欧先在希腊工作了一段时间，然后去了印度。在过去的11年里，他和影视业及时尚业的一些大腕进行合作。自从接受了法轮功“真、善、忍”的思想，他在面临挑战时，都能够看透其实质，并以耐心和慈悲心来面对。他周围的人都称赞说，“他的笑容总是那么热情洋溢。”

乔尔吉欧表示：“我在工作中更注重质量，以美为本。”

“我发现，不管我做什么样的（发型），非常前卫的，新奇的，或者简洁的，都会很美，很谐和。”

乔尔吉欧被《Vogue》杂志印度版授予2014年度最佳发型师奖。他也在金球奖（Golden Globe Awards）、美国演员工会奖颁奖活动期间，及戛纳电影节期间，为走红毯的明星设计造型。

他还参与了宝莱坞动作大片《斗士》（Fighter）的制作。

他说：“能够做对人类有重要意义的事情，能够打造美好的事物，能够以某种方式帮助人，让我感到充实和满足。”（大纪元）◎

## 传世31年、50种语言发行的著作 ——《转法轮》

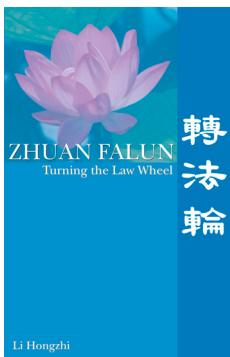
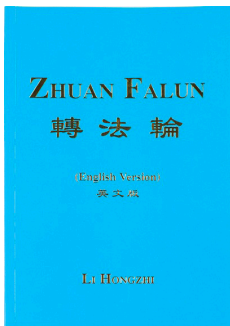
《转法轮》是修炼法轮功的主要指导书籍，有50多种文字版本在世界各地发行，是迄今为止被翻译成外国语种最多的中文书籍。

上世纪80年代，据联合国教科文组织统计，被译成外国文字发行量最多的中文书籍是《道德经》，有30多种语言版本，而《道德经》已传世千年；其次是《红楼梦》，有20多种语言译本，传世300年。而《转法轮》在1994年12月出版发行，至今31年，已有50种语言的译本。

李洪志先生在这部著作中，阐述了法轮大法“真、善、忍”的法理，以及生命的起源等，从本质上说明了疾病的起因，并给修炼者指出了解决之道。

### 《转法轮》在中国的出版发行

- 1994年12月，《转法轮》由国家广电总局直属的中国广播电视出版社出版发行。
- 1996年1月，《转法轮》被《北京青年报》列入北京十大畅销书。
- 1999年7月20日，中共江泽民集团开始迫害法轮功，非法禁止《转法轮》出版。
- 2011年3月1日，中国新闻出版总署发布“新闻出版总署令50号”，废除了1999年对法轮功书籍的出版禁令。



▲ 不同语种和版本的《转法轮》。